

VERS-training



Vaardigheidstraining emotieregulatiestoornis

Folder voor cliënten en hulpverleners

Voor wie is de training bedoeld?

De VERS-training is een vaardigheidstraining ontworpen voor mensen met een Borderline Persoonlijkheids Stoornis en daarop gelijkende problemen, hier kortweg BPS genoemd. In de training wordt in plaats van BPS vaak over emotieregulatieproblematiek gesproken omdat dit goed beschrijft, waar men mee worstelt, namelijk het reguleren van emoties:

- de gevoeligheid voor emoties is hoog;
- er zijn sterke emotionele reacties op stresssituaties;
- er is een vertraagde terugkeer naar het basisniveau na opwindning.

Behalve mensen met een BPS kunnen in principe ook andere mensen aan de cursus deelnemen, mits zij zich herkennen in het slecht kunnen reguleren van emoties.

Opzet van de training

De training omvat 17-20 wekelijkse bijeenkomsten van 2-3 uur in een groep van 8 tot 10 personen. Het cursusprogramma biedt:

- psycho-educatie/voorlichting over borderline en emotieregulatie problematiek;
- cognitief gedragstherapeutische technieken waardoor cursisten leren hun emoties beter te reguleren.

Het gebruikte leermateriaal is levendig en nodigt uit om, naast het brede scala aan vaardigheden dat wordt aangereikt, zelf nog verder te zoeken naar eigen variaties op de geboden thema's. Familie, vrienden en hulpverleners worden nauw bij de training betrokken in de vorm van een steungroep. Voor het vormen van een steungroep vragen de deelnemers mensen uit hun omgeving. Vervolgens geven zij aan hun steungroep door wat ze in de cursus geleerd hebben.

Men leert zo een gemeenschappelijke taal om over de problemen te praten, een taal die eenvoudig is en een aantal kernbegrippen heeft zoals:

- concentreer je op je kwetsbaarheid in plaats van op de inhoud van gebeurtenissen;
- geef je emotionele intensiteit een cijfer tussen 1 en 5;
- welke van de geleerde emotieregulatie- en gedragsvaardigheden kun je nu toepassen.

Inhoud van de training

- Deelnemers krijgen voorlichting over BPS ofwel emotieregulatie problematiek. Bij een BPS lijkt er sprake van een kwetsbaarheid. Deze komt ondermeer in gedrag tot uiting en kan door omgevingsfactoren positief of negatief beïnvloed worden. De deelnemers leren om hun kwetsbaarheid te hanteren;
- Deelnemers leren hun gevoelens, gedachten en gedrag te observeren en te beschrijven en houden dit dagelijks bij op formulieren. Zo leren zij verbanden in hun emoties en gedrag kennen en leren ze deze onder woorden te brengen. Zij kunnen zo beter naar zichzelf en anderen verwoorden hoe het met hen gaat. De schaal waarop zij dit bijhouden heet de Emotie Intensiteitschaal, waarop emoties een getal van 1 tot 5 krijgen. Hierdoor leren de cursisten eerder te merken dat hun emoties oplopen. Door middel van aangeboden handvatten leren zij in te grijpen. Zo voorkomen zij dat hun emoties ‘overkoken’;
- Deelnemers leren gedachten herkennen die hun gevoelens en gedrag in negatieve zin beïnvloeden. Ze leren activiteiten die rustiger maken doordat ze prettig zijn en aandacht vragen om te doen en een aantal ontspanningstechnieken;
- Deelnemers leren crisissituaties aan te pakken. Hiervoor maken zij een Emotie Hanteringsplan, dat zij zelf of in samenwerking met anderen kunnen toepassen. Dit plan bestaat uit een selectie van de geleerde vaardigheden;
- Deelnemers leren om probleemsituaties te analyseren en aan te pakken;
- Deelnemers leren om een optimaal evenwicht in hun leven aan te brengen. Door zaken als eten, slapen, sport, ontspanning en gezondheid op orde te brengen, leggen zij de basis voor een goede draagkracht;
- Er wordt ook aandacht besteed aan het goed omgaan met eventueel nodige medicatie.

Aanmelden voor de training

De verwijzer, meestal de individuele hulpverlener, verwijst naar de trainers die de cliënt voor een intakegesprek uitnodigen, waarin nog eens kort bekeken wordt of de training op dat moment een goede vorm van behandeling zou zijn. De eerste voorlichting over emotieregulatieproblematiek wordt door de verwijzer gedaan. Voor deelname aan de training is het noodzakelijk dat de cursist binnen de Riagg een individuele behandelaar heeft. De Vers-training wordt in Vlaardingen gegeven door Hester den Hartog en Loek van Dam, beiden klinisch psycholoog/psychotherapeut BIG en in Rotterdam door Marcel Fonville en Mia Dankers, beiden klinisch psycholoog/psychotherapeut BIG op de afdeling Psychotherapie.

De training is bedoeld voor cliënten van de afdeling Sociale Psychiatrie, Consult en Psychotherapie. Voor inlichtingen kunt u contact opnemen met uw behandelaar of met één van bovengenoemde trainers via het secretariaat afdeling Psychotherapie: 010 445 32 25 (Vlaardingen) of 010 440 24 33 (Rotterdam).

RIAGG Rijnmond
Afdeling Psychotherapie Rotterdam
Mathenesserlaan 208
3014 HH Rotterdam
010 – 440 24 33
e-mail psychotherapie.r@riaggrijnmond.nl

RIAGG Rijnmond
Afdeling Psychotherapie Vlaardingen
Westhavenkade 85
3133 AV Vlaardingen
010 – 445 34 25
e-mail psychotherapie.v@riaggrijnmond.nl